«Un super-papa, c'est juste un type normal»

superpapa.ch Pour préparer les futurs papas à leur nouvelle vie, **André Berthoud** a créé un site Internet ludique et propose des cours.

TEXTE JOËLLE CHALLANDES
PHOTO CHARLY RAPPO/ARKIVE.CH

Etre homme et papa. Oui, mais comment? Le psychologue André Berthoud, 40 ans, exerce à Vevey (VD). Il a observé que les pères souffrent souvent de ne pas avoir leur place après une séparation. Il les encourage à tenir un rôle dès la naissance du bébé.

Pourquoi les futurs pères auraient-ils besoin de se préparer à ce rôle?
Parce qu'ils n'ont pas le mode d'emploi. Comment faire, quel rôle prendre dans notre société?

Que faites-vous concrètement dans vos cours?
Je montre aux hommes comment ils peuvent être utiles. Lors de l'allaitement par exemple, en massant la maman pour la détendre.

Voulez-vous accorder une place spéciale au père?
A mon avis, les pères ne doivent pas faire comme les mères, au risque d'entrer en concurrence avec elles. On a trop de testostérone pour faire leur travail. Un père n'est pas une maman comme les autres. En revanche, il a une pla-

Le psy vous dit

Devenir père: cinq conseils

• **Anticiper.** Siège-auto, berceau, huile de massage. Faites une check-list.

• **Soutenir.** Faites un truc extraordinaire pour la future maman. Soyez présent chez la gynéco, parlez-lui et complimentez-la.

• **Evoluer.** C'est le moment de vous débarrasser de vos fichues mauvaises habitudes (tabac, alcool, faire demain ce que vous prétendez avoir déjà fait avant-hier).

• **S'investir dès que possible.** Il existe différentes façons d'être en contact avec l'enfant à venir. Percevez ses mouvements dans le ventre de sa maman.

• **Ecouter les conseils, mais...** Pas besoin d'un diplôme en développement de l'enfant pour être un bon parent. Seuls vous et votre femme déciderez de ce qui est bon pour votre famille. N'écoutez que les conseils qui vous conviennent.

A ne pas faire

• **Vouloir éviter de faire comme son propre père.** Je vais être cool parce que mon père était sévère. Résultat: mes enfants sont des rebelles.

• **Etre persuadé de tout savoir et mieux que tout le monde.** «Je parle comme je veux à ma femme, si elle pleure c'est à cause des hormones, non?»

• **Travailler dur, encore plus dur.** Vous travaillez déjà plus pour gagner plus. C'est d'un mari et d'un père dont votre famille à besoin, pas d'un compte en banque.

• **Attendre que votre enfant soit grand pour faire des activités avec lui.** Un enfant apprend vite, même à se passer de son père.

• **Ne rien anticiper et ne pas demander d'aide.** Des millions de pères se débrouillent bien tout seuls. Oui, sauf lorsqu'il est trop tard. Pour le divorce, ils prennent souvent l'avis d'un avocat.

André Berthoud s'est spécialisé sur la paternité. Il a un fils de 9 ans d'une première union et bientôt un deuxième enfant. Sur son site, il s'adresse aux hommes avec un quiz humoristique.

ce à prendre. C'est comme les poupées russes. La mère est une enveloppe pour le bébé et le père en est une pour elle.

Comment un père qui ne vit pas sous le même toit que son enfant peut-il se faire une place?
C'est difficile. Le défi est de pouvoir faire équipe avec la mère plutôt que de se battre contre elle.

En quoi la notion de paternité «sur mesure» compte-t-elle?
Il n'y a pas deux pères identiques. Au-delà de tous les modèles, chacun doit pouvoir se dire qu'il se sent à sa place. Elle sera différente selon son statut socio-économique ou la famille de laquelle on vient.

Un superpapa, c'est quoi?
C'est un type qui fait des choses tout à fait normales, mais qui se sent un peu un héros! J'ai voulu à travers le site superpapa lancer un défi aux pères.

Assumer sa paternité, c'est si difficile?
Avant la naissance, les futurs pères ont peur de perdre leur liberté. De plus, on tient un discours en faveur des femmes dans ce domaine. Les gynécologues ou les sages-femmes sont moins préparés au contact avec les pères qu'avec les mères.

Pourquoi certains pères ont-ils la hantise de devenir comme le leur?
Ils ont envie d'être plus présents que leur propre père, ou moins froid. Mais attention, un papa qui est très cool avec ses enfants parce que le sien était autoritaire, c'est dangereux. Le résultat donne des enfants qui ne supportent pas les règles. J'encourage les futurs pères à se fixer des objectifs en réfléchissant à ce qu'ils aimeraient que leurs enfants gardent d'eux.

Dimanche, ce sera la fête des pères. Un grand jour?
Peut-être une occasion de valoriser la paternité. Au-delà de ça, pourquoi en faire un événement particulier? Après la fête des fleuristes, celles des vendeurs de rasoirs?

lien
www.superpapa.ch

Coopération online

Qu'en est-il de vos débuts comme papa? Quel a été le plus grand défi?

www.cooperation-online.ch/papa

Election insolite
Papas méritants

Les pères modèles existent-ils? Quatre organisations suisses engagées dans les questions masculines, familiales et parentales se sont mises à la recherche de ces perles. Leurs critères: des papas qui ont trouvé un bon équilibre entre vie professionnelle et familiale, qui participent aux tâches domestiques et réfléchissent à l'éducation des enfants. Trois d'entre eux, suggérés par leur entourage, recevront **vendredi 5 juin** à Berne le titre de **papa suisse de l'année**, à la veille de la fête des pères. Le jury examine 84 candidatures écrites, dont huit romandes.

lien www.fete-des-peres.ch

PHOTOS IMAGEPOINT, KEYSTONE